

AVALIAÇÃO DE UMA INTERVENÇÃO BASEADA EM *MINDFULNESS* NO ESTRESSE PERCEBIDO E QUALIDADE DE VIDA DE ESTUDANTES DE MEDICINA

Carlos Vinício Carvalho Filho e Lira
Maria Tereza Leite Matos
Mariany Minelvina de Andrade
Natália Campos Vieira Freitas de Souza
Patrícia Silveira Martins
Analina Furtado Valadão
Ângelo Geraldo José Cunha

Introdução: estudantes universitários estão submetidos à estresse resultante da sobrecarga de atividades curriculares e da pressão no ambiente acadêmico, o que pode gerar efeitos negativos nos estudos, no estado emocional e na saúde. O protocolo *Mindfulness Based Stress Reduction* demonstra efeitos positivos na redução de sintomas associados ao estresse. **Objetivo:** avaliar os impactos do curso “Programa On-line de Qualidade de Vida Baseado em Mindfulness” na redução do estresse e melhora da qualidade de vida em uma amostra de estudantes de medicina. **Método:** pesquisa descritiva, exploratória e transversal, que recrutou 33 alunos de medicina da Univaço. Foram quantificados escores de qualidade de vida, estresse percebido, atenção e consciência plena, facetas de *Mindfulness* e autocompaixão pré e pós um curso on-line de Mindfulness. **Resultados:** a amostra apresentou média de idade de 22,6 anos na pré-intervenção e 21,8 na pós-intervenção, predomínio do sexo feminino (pré-intervenção: 66,7% e pós-intervenção: 87,5%), prevalência de graduandos do 2º ano do curso na pré-intervenção (33%) e 4º ano do curso na pós-intervenção (50%) e preponderância de indivíduos solteiros (pré-intervenção: 93,9% e pós-intervenção: 100%). Houve diminuição da média de estresse percebido (36,3 para 23,6: redução de 34,9%) e das facetas de *Mindfulness* (122,7 para 120,5: redução de 1,8%), além do aumento do escore total de qualidade de vida (67,6 para 78,8: ganho de 16,6%), da atenção e consciência plena (47,5 para 60,0: ganho de 26,3%) e da autocompaixão (71,5 para 83,3: ganho de 16,3%). **Conclusão:** a presente pesquisa contribui para perspectivas de que as práticas de *Mindfulness* estão diretamente relacionadas com a diminuição dos níveis de estresse e, consequentemente, associadas a uma melhora da qualidade de vida de estudantes universitários.

Palavras-chave: *Mindfulness*. Qualidade de vida. Estresse.